

Описание дополнительной общеразвивающей программы «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Программа является первым звеном в системе подготовки юных теннисистов из числа учащихся. В группы принимаются практически все желающие в возрасте 12-15 лет. Подготовка учащихся в спортивно-оздоровительных группах является фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. При этом учащиеся всестороннее развивают свои физические способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности), укрепляют здоровье, закаливают организм.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы

Образовательные:

- Обучить основным приёмам техники игры в настольный теннис; (нападающий удар накатом справа и слева по диагонали стола, подсечки, топ-спин и т.д.)
- Изучить основные тактические приемы игры; (тактика нападения и тактика защиты)

Развивающие:

- Всестороннее развивать физические способности, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Развивать умение самовыражаться и самоутверждаться.
- Развивать коммуникативные способности
- Интерес к познавательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать стремление помогать,
- Организовывать свою деятельность
- Формировать положительную самооценку
- Потребность в разнообразии интересов

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: *предметный, метапредметный и личностный*, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков учащиеся овладевают на уровне:

- актуального развития (исполнительская компетентность – изучение и отработка технических элементов с дальнейшим применением их на практике.
- зоны ближайшего развития (грамотное и стабильное применение тактических и технических знаний).

Личностные результаты

- Освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта проектной работы и других видов творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- Овладение учащимися умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования и самоконтроля оценки собственных взаимоотношений решения задач;
- Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: нахождение общего решения и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений у учащихся о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- Овладение понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знание правил игры, владение основными техническими приемами.

Содержание программы

- Вводное занятие. Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Игровая подготовка.
- Контрольные испытания.

Материально-техническое обеспечение обучения

- Спортивный зал.
- Спортивный инвентарь.

- Секундомер электронный.
- Скамейка гимнастическая.
- Скакалки.
- Мячи теннисные.
- Мячи набивные.
- Теннисные столы.
- Учебно-методическая литература по настольному теннису.

Общие сведения

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Срок обучения: 2 года

Объём программы: 288 ч. (144 ч. в год)

Направленность: Физкультурно-спортивная